



**Tytuł:** Trening wewnętrzne dziecko: W drodze do siebie - poznaj źródło swojej mocy i radości

**Wielkość grupy:** Warsztat odbywa się przy minimum 3 i maksimum 10 osobach.

**Czas trwania treningu:** 8h

**Godziny pracy:** 10:00-19:00 z przerwą lunchową

**Cena:** 700pln

**Miejsce pracy:** Stacjonarnie ul. Piotrkowska 125, Łódź, KM Studio – szkolenia

**Prowadzący:** Marta Dębska

### **Opis - Trening wewnętrzne dziecko:**

Stanowimy jedność, na którą składają się trzy elementy: Ciało, Emocje i Rozum. Równowaga w ich obrębie przynosi spokój i harmonię. Schematy i przekonania zakorzenione w dzieciństwie destabilizują nasze dorosłe życie i skutecznie potrafią utrudnić funkcjonowanie w realnym świecie. Kontakt z naszym wewnętrznym dzieckiem, zaopiekowanie się nim, utulenie i rozbrojenie potrafi przynieść ukojenie i równowagę w życiu. Dzięki połączeniu z naszym wewnętrznym dzieckiem i zaopiekowaniu się emocjami doznajemy pełni mocy jaką mamy w sobie. Możemy zacząć doświadczać stania za sobą, bez poczucia wstydu i winy oraz pytań „czy to wypada?”.

Uwolnienie potencjału z Twojego wnętrza obudzi kreatywność w Twoim zewnątrz i sprawi, że Twoje życie będzie bardziej soczyste, kolorowe i przede wszystkim będzie Twoje.

### **Zagadnienia poruszane w trakcie treningu:**

- Potrzeby psychiczne dziecka (bezpieczeństwo, więź, autoekspresja, autonomia, poczucie własnej wartości)
- Cierpienie i podstawowe zranienia z dzieciństwa (odrzućenie, porzucenie, wstyd, niesprawiedliwość, zdrada)
- Etapy rozwoju (niemowlęstwo, małe dziecko, okres młodzieńczy, dojrzewanie, wejście w dorosłość)
- Dziecko cienia i dziecko słońca (odkrycie, strategie obronne, uzdrowienie)
- Poznawanie i uwalnianie emocji
- Praca przez ciało (moc oddechu i czułości)
- Praca z poziomu serca (6 cnót serca: wdzięczność, przebaczenie, dzielność, współodczuwanie, zrozumienie, skromność)
- Wartości, potrzeby, sens życia
- Kim jestem?
- Sztuka odpuszczania



- Uwolnienie wewnętrznego dziecka

## **Trening wewnętrzne dziecko - kierunek:**

Odkrycie swojego wewnętrznego dziecka -> Nawiązanie relacji -> Poznanie i zbadanie jego potrzeb -> Zaopiekowanie się emocjami -> Uwalnianie

## **Techniki wykorzystywane podczas treningu:**

- Medytacja prowadzona
- Ćwiczenia oddechowe
- Self-compassion
- Afirmacje
- Coaching
- Praca z wykorzystaniem narzędzi artystycznych
- Kwestionariusz skrzywdzonego dziecka
- Klucze do szczęścia Carla Junga